

Col·lagen alimentari: una ajuda **natural** i eficaç contra l'**osteoporosi**

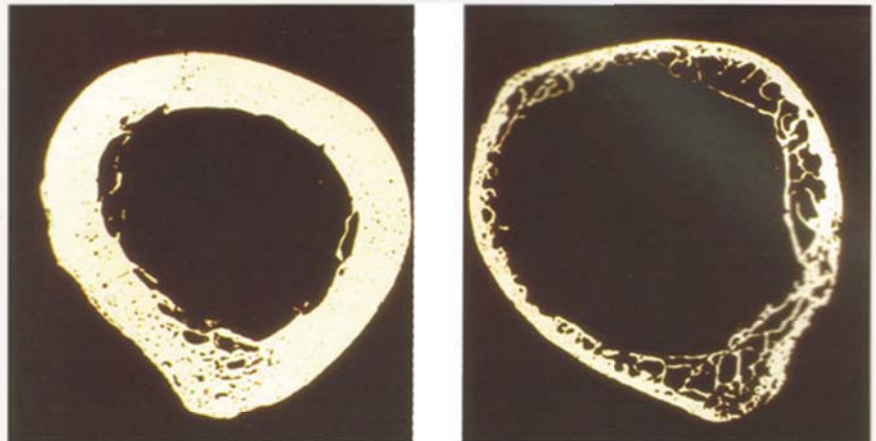
Malgrat que sovint l'associem a les cremes i tractaments de bellesa, el col·lagen és la proteïna més abundant del nostre cos. Constitueix el bastiment que conforma els teixits i estructures que el protegeixen i ens permeten la mobilitat, entre altres, els ossos.

Amb el pas dels anys, el nostre col·lagen es degrada originant dolor articular, pèrdua de densitat òssia i arrugues de la pell, així com les malalties que hi estan relacionades com ara l'artrosi i l'osteoporosi.

L'osteoporosi és una malaltia inicialment indolora, que consisteix en una creixent pèrdua de la densitat de l'os, que el torna fràgil i acaba facilitant-ne el trencament. És pròpia de la gent gran, amb una major incidència en les dones, degut a que en nosaltres aquest procés comença més aviat, a causa de la baixada dels nivells hormonals pròpia a la menopausa.

Durant molts anys, els metges han associat l'osteoporosi a una pèrdua de calci, motiu pel qual han prescrit medicaments basats en sals càlciques per prevenir-la o tractar-la. Recentment, estudis científics molt seriosos han demostrat que aquesta malaltia està més vinculada a la destrucció i pèrdua gradual de la matriu de col·lagen de l'os que a la manca de calci. En els nostres ossos, el calci es fixa en els espais que queden en les juntures de les molècules de tropocol·lagen, que formen les fibril·les d'aquesta proteïna. Quant manca col·lagen el calci no té on fixar-se.

Per alentir el procés d'envelliment del nostre col·lagen ossi, aquest nutrient hauria de formar part de la nostra alimentació. El col·lagen és una proteïna exclusivament animal, que podem obtenir menjant carn i elaborats carnis. També pot obtenir-se del peix, malgrat que el col·lagen d'aquest s'acumula majoritària-



Tall transversal d'un húmer.
El de l'esquerra correspon a un os sa i el de la dreta a un amb osteoporosi.

ment a la pell i a les espines. Les gelatines que s'utilitzen en l'elaboració de flams i postres, els brous de carn o peix i alguns plats de la cuina tradicional a base de cartílags, ens aporten també aquesta proteïna. Però l'alimentació actual és pobre en col·lagen degut a la tendència a una dieta cada cop més vegetariana i a les presses a l'hora de cuinar (els plats rics en col·lagen requereixen temps llarg de preparació). A més, el col·lagen és una molècula llarga i complexa, cosa que fa que molts dels aliments que la contenen siguin difícils de digerir i produeixin flatulència. D'altres presenten continguts elevats de greix (embotits) o sucres (postres amb gelatina). A més, el percentatge d'assimilació del col·lagen procedent dels aliments habituals és molt baix, especialment si no han estat sotmesos a una intensa cuita.

Ara, a les farmàcies i dietètiques, podem trobar un complement alimentós que ens proporciona col·lagen en la forma més adient per al nostre cos. Ha estat extret i digerit prèviament mitjançant un procés natural (no químic) que el fa molt assimilable, eliminant-ne el greix, el sucre, les digestions pesades i la flatulència. És un producte pur i d'una total seguretat alimentà-

ria, que no porta colorants, conservants, ni al·lèrgens. No presenta efectes secundaris adversos i és compatible amb altres complements alimentaris o medicaments. Poden prendre'l les persones amb malalties cardiovasculars, les al·lèrgiques al gluten (celíacs) o a la lactosa, o les que tenen sobrepès, donat que no conté greixos, sucres ni carbohidrats.

Per poder gaudir dels seus beneficis, només cal incorporar diàriament una cullerada sobera plena d'aquest col·lagen assimilable (10 g) a un dels aliments líquids que prenem habitualment. Aquests beneficis de salut han estat comprovats mitjançant rigorosos estudis científics i clínics.

Per totes aquestes raons, tots hauríem de complementar la nostra alimentació prenent diàriament col·lagen assimilable, però encara més especialment les persones amb osteoporosi o osteopènia (primera fase de l'osteoporosi), o amb antecedents familiars d'aquestes malalties, i totes les dones a partir de la premenopausa.

M. Teresa Figueres i Juher
Llicenciada en Ciències Biològiques
t.figueres@protein.es